

3D、4D、5D、6D 纳米浮雕牙靠谱吗?

护齿卫士:陈曦 市口腔医院副主任医师



高雨 杨冷

口腔医院医生在坐诊时,经常能听到患者说到自己以前的牙齿美容修复经历,在多种牙齿美容修复技术中,较为常见的,一种是“地摊假牙”,另一种就是“美白纳米牙”。前者多出现在街头巷尾,患者大多集中于老年人;后者常出现在不正规的美容机构中,消费群体多为年轻爱美的人士。如今,随着人们口腔保健意识的提高,“地摊假牙”已经逐步淡出“修复”舞台,而“美白纳米牙”概念则随着夸张的广告宣传,衍生出“好莱坞大白牙”“3D纳米牙”等牙齿美容修复概念。

在网上搜索关键词“牙齿美白”可以看到,除了很多关于牙齿美容修复的

广告,一些非正规医疗机构推出的浮雕牙相关收费培训课程也比比皆是。根据原卫生部颁布的《医疗美容服务管理办法》,医疗美容最基础的一点是运用医学技术方法。作为一种医疗行为,医疗美容是需要由有医疗资质的医务人员在有资质的医疗场所进行。

纳米浮雕牙其实就是口腔修复领域的树脂贴面,不正规的医疗机构在不磨牙的前提下,用最白的树脂堆塑在牙齿表面,盖住牙齿原有的颜色,从而达到美白效果。“XD纳米浮雕牙”中的“D”指的是维度,3D、4D、5D、6D等,其实从专业角度来看,并不合理。此外,牙齿美容修复领域的“纳米树脂”听上去也很高大上,但实际上,补牙常规应用的,就是纳米树脂。

不正规的牙齿美容修复者,只能机械地在原有牙齿的表面堆塑同一个颜色的树脂,让牙齿有不正常的白色,这就是人们所说的“义齿面容”。这样一种浮于牙齿表面的纳米牙长时间处在潮湿、细菌众多的口腔环境中,和牙齿之间不密合的接缝处嵌塞的食物残渣刺激牙龈、牙周组织,容易引起牙龈出血、萎缩,以及口臭等口腔问题。

树脂老化出现变色剥落是比较好的拆除的,但是浮雕牙拆除的方式就是将其磨除,由于其表面厚薄不一,极易磨到牙体组织,导致原本健康的牙釉质被破坏。市口腔医院种植修复科提示,追求牙齿美观一定要在不破坏牙齿功能的基础上,不可盲目追求不健康的美白。

漫长假期, 家长如何 与孩子 和平相处?

耕心医生:刘璐
市精神卫生中心副主任医师



吴兰珍 沈蕾 杨冷

漫长假期,家长如何与孩子和平相处?

很多家庭因为没能处理好亲子关系而矛盾频发,尤其是青春期阶段的孩子。从心理层面来看,青春期的孩子处在身心发展十分关键的阶段,很容易因为心理波动而误入歧途。同时这个阶段的孩子还处于童年至青少年的过渡期,虽然生理在向成熟发展,但心理仍较为稚嫩。也正因为这些成长特点,决定了处理好这一阶段的亲子关系是必要的。家长可以选择合作策略,在实际亲子矛盾关系的处理过程中,要懂得就事论事,少说教,要尊重孩子,多倾听孩子的想法,心平气和地寻求解决问题的方法。

疫情时期难免焦虑,此时再加上课业、补习等压力,孩子很容易出现崩溃情绪,他们可能会向身边亲近的人倾诉,甚至大吵大闹。青春期的孩子心思敏感脆弱,性格较为叛逆,易产生心理问题。此时家长可以尝试迁就策略,接纳孩子的情绪,理解孩子的行为,甚至可以放弃一些自己的立场,屈从孩子的意愿,让孩子从心理上认定家长是自己的避风港,可以包容自己,获得安慰。亲子关系融洽后,孩子也会反省自己的行为,学习和家长一样理解对方、接纳对方,甚至为家长排解压力。

在我国传统文化中,孩子就应该孝顺父母,对父母百依百顺,不管父母的行为正确与否,孩子都应该服从。在这种观念的影响下,家长一旦妥协,似乎就意味着教育失败、尊严丧失。因此,亲子之间如果发生冲突,势必越发严重。但家长和孩子没有意识到的是,过分坚持自己的主张,会使得亲子关系出现更大的裂痕。所以不管是家长还是孩子,都应该懂得妥协。当然,妥协也要找准时机。另外,家长和孩子在妥协之后,应主动找彼此进行沟通,才能从根本上解决问题。

综上,家长要注重和孩子的交流,亲子之间发生矛盾时,要善于使用合作、迁就与妥协策略。家长还可以通过一些运动项目,带领孩子一起进行日常锻炼,以此强化孩子的体魄,提升亲子之间的感情,促进家庭的和谐发展。

春节期间, 如何避免心脑血管意外?

保健医师:田丰 市中西医结合医院(市二院)心内科主任



杨吉玲 杨冷

气温低,情绪兴奋、激动,过度劳累……受多种因素影响,每年春节期间,都是中老年人心脑血管疾病的高发期,受到新冠病毒感染疫情的影响,高龄、身体虚弱的老人要尤其注意。春节期间,如何避免心脑血管疾病?

注意规律合理膳食,一定要做到早吃好,午吃饱,晚吃少。新春佳节,合家团聚,小辈敬老,饭桌上不断向长辈夹菜、劝酒,老人心中高兴,在这种气氛下难免多饮多食。冠心病患者饮食过量、过于油腻,都有可能诱发心绞痛或心肌梗死。所以无论面对何种佳肴、何种场

面,都必须节制食量,不能暴饮暴食。医学调查显示,清晨是冠心病和缺血性中风发作的高峰期。研究发现,清晨人体血液黏稠度高是发病的重要原因。不吃早饭,会导致机体失去降低血液黏稠度的机会。吃早饭后,会使血小板β-TG浓度下降,从而使血液黏稠度下降,冠心病和缺血性中风发生的机会就会大大减少。

情绪波动会诱发心脑血管疾病,特别是高血压患者,情绪激动易诱发脑出血、主动脉夹层等危及生命的疾病。因此老年人应控制自己的情绪,注意避免谈及易激动的话题。

心脑血管疾病患者长时间看电视、刷短视频,会出现头晕脑胀、食欲减退、精神萎靡不振等症状,严重的还会导致心慌、恶心呕吐,甚至低血糖、高血压等疾病。建议每半小时起身活动一下,如果打牌,时间不宜过长,更不要情绪激动。

走亲访友途中,务必做好防寒保暖工作。冠心病患者外出要戴好帽子,以减少冷空气的刺激;高血压患者也要注意保暖防寒,尤其是等车时更要小心,一阵寒风袭来,血压往往飙高,极易发生脑出血、脑梗死等。

节日期间,鸡鸭鱼肉、海鲜珍禽等美食几乎“天天见”。老年人消化功能减退,天天大鱼大肉容易发生食积,甚至引起便秘,排便一旦用力过猛,容易导致心肌耗氧量急剧升高,冠心病患者极易诱发心肌梗死。建议大家适量多吃芹菜、竹笋等粗纤维食物,多喝水,保持平时的排便习惯。这样不仅利于保持大便畅通,还可以稀释血液,预防心肌梗死和中风。

心脑血管疾病患者要遵医嘱按时按量服药,以保证用药效果,降低心梗和中风的发生率。家中可自备血压计进行自我监测管理,若血压波动明显,及时就医。